

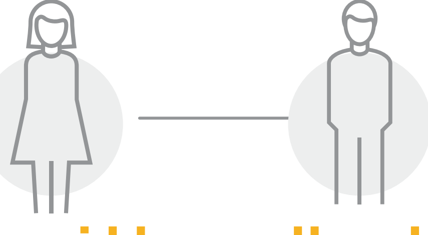


الزنك في الجسم





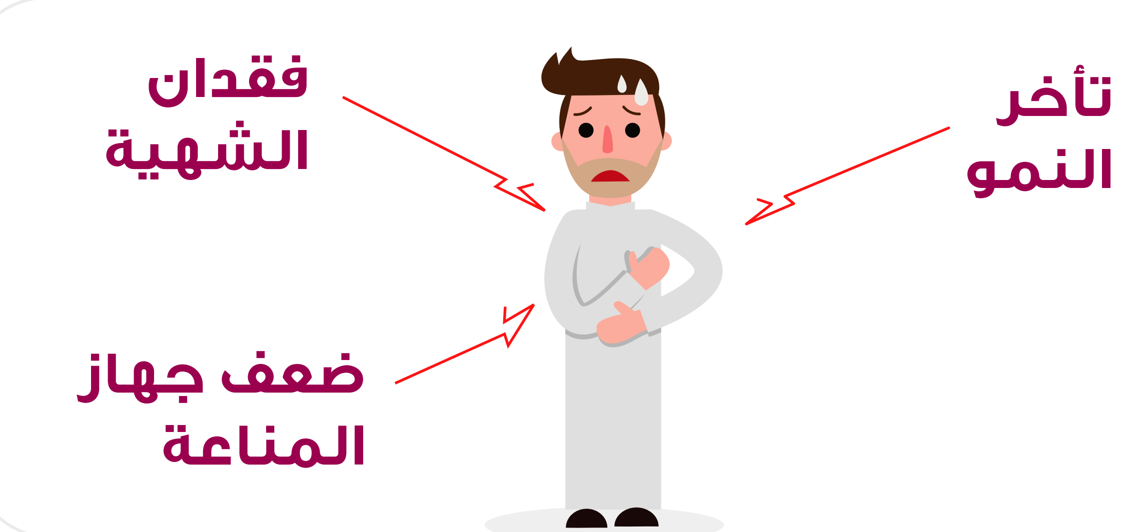
الاحتياج اليومي التقريبي



للرجال
١١ ملجم

للنساء
٩ ملجم

أعراض النقص



تأخر النمو

فقدان الشهية

ضعف جهاز المناعة

أضرار الزيادة




غثيان وقيء




فقدان الشهية



إسهال




صداع



الزنك في الجسم



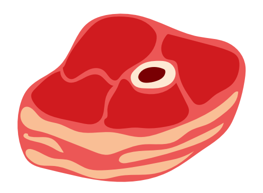
من المصادر الطبيعية للزنك



المحار



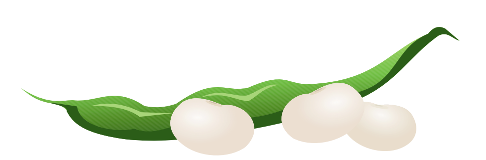
٨٥ جرام



اللحوم الحمراء



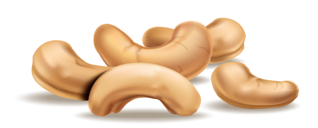
٨٥ جرام



الفاصوليا



نصف كوب



الكاجو (محمص ومجفف)



٢٨ جرام